

GEZONDHEID

aanbod voor onderwijs



Stad Sint-Niklaas: Eline De Keulenaer, gezondheidswerker, Abingdonstraat 99:
eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be - 03 778 37 48 of 0478 76 18 11

Logo-Waasland vzw: Kjani Verbeke, stafmedewerker gezonde voeding en beweging, Ankerstraat 91:
kjani.verbeke@logowaasland.be - GSM 0460 95 80 28

Inhoud

Een gezonde leefstijl is A.L.L.E.S.	3
Gezonde voeding, beweging en sedentair gedrag	4
1. Drukwerk	4
Folder Voedingsdriehoek.....	4
Affiche voedingsdriehoek	4
Postkaartje voedings- en bewegingsdriehoek.....	4
Affiches ‘Suiker in tussendoortjes’ en ‘Suiker in dranken’	5
Affiche ‘Gezond eten: dat doe je zo’	5
Placemat voedingsdriehoek volwassenen.....	5
Placemat voedingsdriehoek kinderen	5
Invulmodel voedingsdriehoek	5
Kleurplaat voedingsdriehoek	6
Folder Bewegingsdriehoek	6
Affiche Bewegingsdriehoek.....	6
Affiche ‘Meer bewegen, minder lang stilzitten’	6
Invulmodel bewegingsdriehoek	7
Kleurplaat bewegingsdriehoek	7
2. Digitale materialen.....	7
3. Educatieve materialen.....	7
4. Workshops en infosessies	7
1. Workshop ‘De winkeloefening: weet wat je eet’	8
2. Infosessie ‘De voedingsdriehoek, jouw kompas voor een gezonder leven’	8
3. Infosessie ‘Kleurrijk Gezond’	8
4. Infosessie ‘Gezond opgroeien’	8
5. Vegetarisch koken in de klas.....	9
6. Infosessie: de bewegingsdriehoek.....	9
5. Uitleenbare materialen.....	9
Kookmateriaal	10
Magneetbord Voedingsdriehoek/ Bewegingsdriehoek	10
Gezond gebit.....	11
1. Drukwerk	11
Tandenpoetsaffiches	11
Tandenpoetskaart.....	11
Tandenpoetsdiploma	11
2. Uitleenbare materialen.....	12
Tandenkoffer	12
Dementievriendelijk Sint-Niklaas	13
Vertelrugzak dementie.....	13

EEN GEZONDE LEEFSTIJL IS A.L.L.E.S.

Een goede gezondheid is van levensbelang: van piepjong tot stokoud. De rol van een gezonde leefstijl hierin kan onmogelijk overschat worden. Maar wat houdt een gezonde leefstijl exact in? Denk aan A.L.L.E.S!:

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen (en lang stilzitten onderbreken)
- Lief zijn voor jezelf en je lichaam
- Emoties hanteren
- Slapen

Eetexpert ontwikkelde een fiche met de basistips voor een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren. Deze fiche en uitgebreide info vind je via deze link: <https://eetexpert.be/info/ontwikkeling-eetgedrag/gezonde-leefstijl/>. Het A.L.L.E.S.-principe schept een breed kader om rond gezondheid te werken in je klas, met ouders, op school.

Onderstaand aanbod biedt jou puzzelstukken om samen met je leerlingen, collega's, de school,... de gezondheidspuzzel te leggen.

GEZONDE VOEDING, BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

1. Drukwerk

Het drukwerk kan je gratis bestellen bij Logo-Waasland vzw en dit zolang de voorraad strekt:

- Via de webshop: www.logowaasland.be/materialen
- Per e-mail: kjani.verbeke@logowaasland.be

Je kan extra drukwerk ook bestellen bij de stad:

stuur een mail naar eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be en geef aan welke folder, affiche, postkaart,... moet gedrukt worden, in welke oplage en bezorg je contactgegevens (telefoonnummer).



Folder Voedingsdriehoek

Deze folder bevat 10 haalbare tips om meteen gezond(er) te gaan eten.



Affiche voedingsdriehoek

Formaat: A2

(Deze affiche is ook digitaal beschikbaar via www.gezondleven.be/materialen of door [hier](#) te klikken.)



Postkaartje voedings- en bewegingsdriehoek

Formaat: A6

Tip:
Gezonde voeding promoten? Stuur je medewerkers, leerlingen, ouderen, leden van jouw organisatie dit postkaartje en vul aan met een persoonlijke boodschap.



Affiches 'Suiker in tussendoortjes' en 'Suiker in dranken'

Wist je dat een glas fruitsap ook heel wat suikerklontjes bevat? Deze affiches geven duidelijk weer hoeveel suiker verschillende tussendoortjes en dranken bevatten.

Formaat: A2

(Deze affiche is ook digitaal beschikbaar via www.gezondleven.be/materialen.)



Affiche 'Gezond eten: dat doe je zo'

Op zoek naar inspirerende tips op een leuke affiche? Dan is deze affiche iets voor jou. De zes visuele tips helpen iedereen tot gezonder eten.

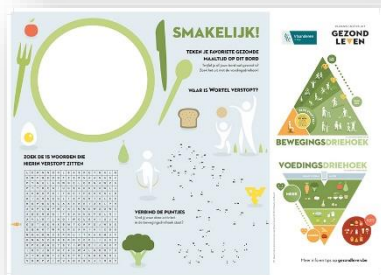
Formaat: A2

(Deze affiche is ook digitaal beschikbaar via www.gezondleven.be/materialen of door [hier](#) te klikken.)



Placemat voedingsdriehoek volwassenen

De placemats geven visueel weer hoe een bord idealiter opgebouwd is. Gebruik ze in de cafetaria, tijdens infosessies, workshops of op een personeelsfeest.



Placemat voedingsdriehoek kinderen

Deze placemats laat kinderen op een speelse manier kennis maken met de voedingsdriehoek.



Invulmodel voedingsdriehoek

Oudere kinderen kunnen deze lege voedingsdriehoek zelf invullen. Download het invulmodel via [deze link](#) of vraag de documenten op via kjani.verbeke@logowaasland.be



Kleurplaat voedingsdriehoek

Download deze kleurplaat via [deze link](#) of vraag op bij kjani.verbeke@logowaasland.be



Folder Bewegingsdriehoek

Deze bewegfolder bevat de haalbare tips om meteen meer te bewegen en minder stil te zitten.



Affiche Bewegingsdriehoek

Formaat: A2

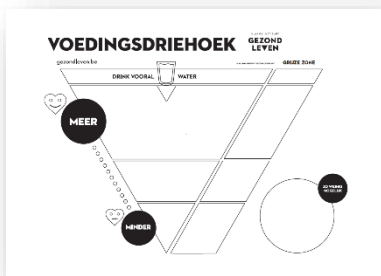
(Deze affiche is ook digitaal beschikbaar via www.gezondleven.be/materialen of door [hier](#) te klikken en naar de tweede pagina te scrollen.)



Affiche 'Meer bewegen, minder lang stilzitten'

Op zoek naar inspirerende tips op een leuke affiche? Dan is deze affiche iets voor jou. De zes visuele tips helpen iedereen tot meer bewegen.

Deze affiche is enkel digitaal beschikbaar via www.gezondleven.be/materialen of door [hier](#) te klikken.)



Invulmodel bewegingsdriehoek

Oudere kinderen kunnen deze lege voedingsdriehoek zelf invullen. Download het invulmodel via [deze link](#) of vraag de documenten op via kjani.verbeke@logowaasland.be



Kleurplaat bewegingsdriehoek

Download deze kleurplaat via [deze link](#) of vraag op bij kjani.verbeke@logowaasland.be

2. Digitale materialen



Voor meer informatie over filmpjes, infographics, de app en het receptenplatform 'Zeker Gezond', twee gezondheidstests

Vraag de links naar deze digitale materialen op via mail: kjani.verbeke@logowaasland.be

3. Educatieve materialen

Er bestaat heel veel hapklaar, wetenschappelijk onderbouwd educatief materiaal over gezonde voeding en beweging. Dit zowel voor basisonderwijs, secundair als hoger onderwijs en universiteiten. Info over deze educatieve materialen bij kjani.verbeke@logowaasland.be of op 03 766 87 78.

4. Workshops en infosessies

De stad werkt voor de workshops en infosessies samen met Logo-Waasland vzw en hun freelance diëtisten en beweegcoaches. Zij vertrekken telkens vanuit de voedings- en/of bewegingsdriehoek. Het zijn niet enkel vormingen voor je leerlingen, maar ook voor hun ouders, grootouders, je collega leerkrachten, ... want werken aan gezondheid doe je samen!

De stad biedt deze workshops en infosessies gratis aan voor scholen in Sint-Niklaas.

1. Workshop 'De winkeloefening: weet wat je eet'

Weten wat je eet, begint met weten wat je koopt. Naar de supermarkt gaan is voor veel (groot)ouders een routineklus. We grijpen naar de producten die we kennen én lekker vinden. Wie toch eens iets nieuws probeert, laat zich vaak (ver)leiden door de reclame en aantrekkelijk uitziende verpakkingen. De winkeloefening is een populaire methodiek om aan voedingsvoorlichting te doen. (Groot)ouders leren tijdens deze interactieve workshop om de informatie op een voedingsetiket correct te interpreteren zodat ze uit het grote gamma aan voedingsmiddelen een goede en budgetvriendelijke keuze kunnen maken.

Een winkeloefening wordt gegeven door een diëtist en duurt ongeveer 2u.

Gratis voor scholen in Sint-Niklaas (ter waarde van 150 euro).

Je zorgt voor de locatie (en werving van de groep).

Meer info of workshop boeken? eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be - 03 778 37 48 of 0478 76 18 11.

2. Infosessie 'De voedingsdriehoek, jouw kompas voor een gezonder leven'

In de infosessie over de voedingsdriehoek geeft een diëtist je leerlingen, hun ouders of je collega's betrouwbare info over de wetenschap achter de voedingsdriehoek, maar ook tal van praktische tips om gezonder te eten. Inspiratie voor een gezond ontbijt, gezonde lunch en gezonde tussendoortjes dus! Deelnemers maken ook kort kennis met het model voor meer bewegen en minder zitten: de bewegingsdriehoek.

Deze infosessie duurt ongeveer 2u.

Gratis voor scholen in Sint-Niklaas (ter waarde van 150 euro).

Je zorgt voor de locatie (en werving van de groep).

Meer info of infosessie boeken? eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be - 03 778 37 48 of 0478 76 18 11.

3. Infosessie 'Kleurrijk Gezond'

Het project wil de basiskennis over gezond eten en bewegen op een interactieve manier en met veel beeldmateriaal vergroten. Kleurrijk Gezond richt zich specifiek op de culturele diversiteit in onze samenleving. Bij bepaalde etnisch-culturele minderheden komen diabetes type 2 en overgewicht/obesitas immers vaker voor dan bij de autochtone gemeenschap. Ervaringsuitwisseling staat voorop tijdens de twee uur durende sessies onder begeleiding van opgeleide lesgevers.

Deze infosessie kan op maat van de doelgroep samengesteld worden met thema's als:

- Waarom kiezen we voor gezonde voeding?
- Beweeg minstens een half uur per dag
- Gebruik weinig (verborgen) suiker, vet en zout
- Bereidingstechnieken Kook gezond
- Eet met regelmaat
- Geniet samen van gezond eten en bewegen
- Afwisseling van eten is lekker en gezond
- Steun van je omgeving helpt om gezonde gewoonten vol te houden
- Drink minstens 1,5 liter water per dag
- Gezonde (op)voeding bij kinderen

Deze infosessie duurt ongeveer 2u.

Gratis voor scholen in Sint-Niklaas (ter waarde van 150 euro).

Je zorgt voor de locatie (en werving van de groep).

Meer info of infosessie boeken? eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be - 03 778 37 48 of 0478 76 18 11.

4. Infosessie 'Gezond opgroeien'

De vorming Gezond opgroeien helpt (groot)ouders en opvoedingsverantwoordelijken bij voedingsgerelateerde opvoedingsvragen. Ook in deze sessie wordt vertrokken van de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek, maar legt de diëtist ook uit waarom snoep en frietjes er gemakkelijk ingaan bij kinderen en waarom velen hun neus ophalen voor gezonde voeding zoals groenten en vis. Wat betekent gezond eten en bewegen voor kinderen en welke rol heeft een ouder hierin.

En je krijgt antwoord op vragen als: je kind eet geen groenten, maar hoe kan je het toch overtuigen?; zijn fruitsap en chocolademelk gezond?; moet het bordje altijd leeg zijn? ...

Deze infosessie duurt ongeveer 2u en richt zich tot ouders en begeleiders van kinderen (2,5 tot 12 jaar)

Gratis voor scholen in Sint-Niklaas (ter waarde van 150 euro).

Je zorgt voor de locatie (en werving van de groep).

Meer info of infosessie boeken? eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be - 03 778 37 48 of 0478 76 18 11.

5. Vegetarisch koken in de klas

Sint-Niklaas is een donderdag veggiedagstad. Dit wil zeggen dat we aanbevelen om minstens één of meerdere dag(en) per week geen vlees of vis te eten. Meer plantaardig eten betekent immers minder impact op het milieu. Bovendien komt het je gezondheid ook ten goede! Hieronder vind je inspirerende vegetarische recepten van Eva vzw voor basis- en secundair onderwijs.

De stad ondersteunt elke klas die zelf een vegetarische kookworkshop organiseert met 5 EUR per leerling. Dit kan één keer per schooljaar aangevraagd worden. Vraag dit als leerkracht aan op het invulformulier op deze pagina: <https://www.sint-niklaas.be/vegetarisch-koken-de-klas>

Beschik je niet over voldoende kookmateriaal? Dan kan je dit meteen ontlene via het invulformulier.

Basisonderwijs

- Koken met Kinderen
EVA vzw ontwikkelde 14 lekkere veggie recepten op kindermaat. Je kunt ze gratis online bekijken of printen en plastificeren om regelmatig in de klas te gebruiken.
<https://www.evavzw.be/publicaties#koken-met-kinderen>
- Een Boontje Voor
Rond, niervormig, paars, wit of gestipt, gigantisch of piepklein: bonen bestaan in alle soorten en maten. Download de brochure 'Een Boontje Voor', boordevol recepten met peulvruchten, goedgekeurd door kinderen. Want er zit meer in een boontje dan je denkt!
https://www.evavzw.be/sites/default/files/publication/files/EVA_Eenboontjevoor_2017.pdf

Secundair onderwijs

- Het educatieve aanbod voor het secundair kreeg een update: met de interactieve powerpoint en bijhorende infobundel kunnen leerkrachten makkelijk zelf aan de slag. Je downloadt alles op de website: <https://www.evavzw.be/wat-wij-doen/voor-scholen>
- Koken met Tieners Wil je graag met je leerlingen koken in de klas? Ontdek de recepten die EVA vzw speciaal ontwikkelde om te koken met tieners:
<https://www.evavzw.be/sites/default/files/publication/files/Bundel%20recepten%20KHV.pdf>

6. Infosessie: de bewegingsdriehoek

In de klas zit je vaak uren stil. Idem bij het studeren en het ontspannen voor TV of voor een ander scherm. Een gezonde levensstijl vraagt om een gezonde mix van bewegen, staan en zitten. Dát is geen geheim. Maar hoe lang ben je best minimaal in actie? En hoe lang mag je maximaal stilzitten? Hoe je die gezonde mix het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je heel helder weer.

Deze infosessie wordt gegevens door een beweegcoach en duurt ongeveer 2 uur.

Gratis voor scholen in Sint-Niklaas (ter waarde van 150 euro).

Je zorgt voor de locatie (en werving van de groep).

Meer info of infosessie boeken? eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be - 03 778 37 48 of 0478 76 18 11.

5. Uitleenbare materialen

Gratis uitleenbaar.

Termijn af te spreken.

Reserveer je materiaal via eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be - 03 778 37 48 of 0478 76 18 11.

Afhalen kan in het Welzijnshuis, Abingdonstraat 99, Sint-Niklaas.

Kookmateriaal

3 curverboxen met kookmateriaal om in de klas zelf gezonde receptjes mee uit te proberen: kleine en grote kommen, aardappelmesjes, kookpotten, pollepel, mixer, weegschaal, pannen, 2 elektrische kookvuurtjes,

Magneetbord Voedingsdriehoek/ Bewegingsdriehoek



GEZOND GEBIT

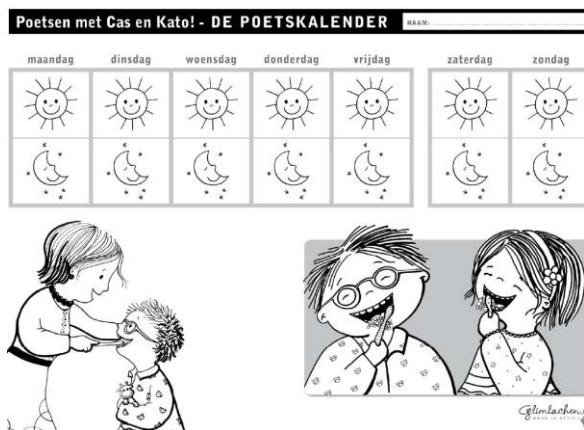
1. Drukwerk

Alle drukwerk over tanden poetsen kan je aanvragen via eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be.

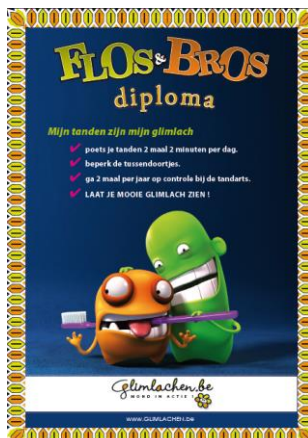
Tandenpoetsaffiches



Tandenpoetskaart



Tandenpoetsdiploma



2. Uitleenbare materialen

Tandenkoffer

Deze koffer zit boordevol lesmateriaal om kinderen van de eerste kleuterklas tot en met het tweede leerjaar alles te leren over hun tanden en een goede mondhygiëne. De tandenkoffer kwam tot stand met de expertise van het Verbond der Vlaamse Tandartsen. De combinatie van een lesmap, afbeeldingen en opdrachten, boeken en 3D-materiaal (tandartsinstrumenten en tand- en gebitsmodellen) maakt dat de informatie heel tastbaar en aanschouwelijk wordt.

Themakoffer gratis te ontlenen in de hoofdbib, H. Heymanplein 3, Sint-Niklaas.

https://sint-niklaas.bibliotheek.be/catalogus/koffer-tanden-cas-en-kato-3-tem-8-jaar-themakoffer/kit/wise-oostvlaanderen_1738628

DEMENTIEVRIENDELIJK SINT-NIKLAAS

Sinds 2012 zet Sint-Niklaas als dementievriendelijke stad in op een goede omgang met mensen met dementie en het bevorderen van hun levenskwaliteit en die van hun omgeving. Zo lang mogelijk deelnemen aan de samenleving staat voorop. Een 'dementievriendelijke' stad vertrekt vanuit de noden en de behoeften van zijn inwoners met dementie, hun familie en mantelzorgers. Waar mensen uit de boot dreigen te vallen door taboe en onbegrip kan een dementievriendelijke stad een wereld van verschil maken.

"Een lokaal bestuur dat goed doet voor personen met dementie, doet ook goed voor al haar inwoners" (een persoon met jongdementie).

Vertelrugzak dementie

Inzetten op een positieve genuanceerde beeldvorming rond dementie begint vroeg. Daarom ontwikkelden de twee West-Vlaamse expertisecentra dementie (ECD) de verteltas dementie voor het onderwijs. Deze vertelrugzak bevat een gevarieerd aanbod van spelmaterial, leesboeken en achtergrondinformatie rond het thema dementie.

Het materiaal is afgestemd op leerlingen van het derde tot en met het zesde leerjaar. De tas is bruikbaar in de klas als lesmateriaal, maar kan ook mee naar huis genomen worden om er samen met (groot)ouders rond te werken. De geknoopte zakdoek ('om dementie niet te vergeten') is het centrale symbool.

De expertisecentra dementie Foton en Sophia benadrukken met dit initiatief de noodzaak om de brede bevolking te sensibiliseren rond dementie. "Vaak komen kinderen in contact met dementie in de eigen familie, bij burens of kennissen. Met de verteltas krijgen ze correcte informatie en leren ze op een speelse manier respectvol omgaan met mensen met dementie. Daarin ligt de basis voor een dementievriendelijke woon- en leefomgeving," zegt Hilde Delameillieure, coördinator van Foton. "Tegelijk betreft de verteltas leerkrachten, begeleiders, ouders en grootouders mee in deze positieve beweging."

2 Vertelrugzakken gratis te ontlennen in de hoofdbib, H. Heymanplein 3, Sint-Niklaas.